

Cómo prevenir conductas riesgosas:

- : Embarazo de adolescentes
- : Abuso de sustancias
- : Pandillas



Nunca es muy pronto ni tampoco es muy tarde

Hable con Sus Hijos

¿Por qué debo hablar con mis hijos acerca de conductas riesgosas?

¿Acaso en las escuelas no se encargan de eso?

¡Yo me siento muy incómodo y no sé qué decir!

¿Y qué tal que yo no sepa la respuesta?

Hable con Sus Hijos

Ellos no escuchan lo que les digo, entonces para qué me tomo la molestia.

Mis padres nunca me hablaron de estas cosas y yo crecí sin problemas.



¿Esto le suena conocido?
Si así es, usted no está solo.

Este folleto contiene consejos para prevención de conductas riesgosas, maneras de empezar una conversación sobre el tema, qué hacer si tiene sospechas y recursos disponibles para obtener información adicional.

Lo primero: LOS PADRES SÍ IMPORTAN.

No deje que nadie lo convenza de lo contrario. Aunque no lo parezca, los estudios demuestran que los niños y adolescentes quieren obtener la información de sus padres. Nuestros hijos son buenos observadores de lo que decimos y hacemos.

Consejos para prevenir conductas riesgosas en sus hijos

1 Aprenda acerca de las conductas riesgosas

- Aprenda todo lo que pueda acerca de violencia, sexo y abuso de alcohol y drogas en los jóvenes.
- Entérese de lo que está pasando en su comunidad.

2 Comuníquese de manera abierta y con honestidad

- Escuche más de lo que habla. Pregunte a sus hijos acerca de sus actividades diarias; respóndales como si se trataran de las personas más importantes en el mundo.
- Sea curioso; pregúntele acerca de conductas riesgosas.
- Comparta con ellos sus propios valores, expectativas, sentimientos y temores. Comparta con ellos cuál es su posición y por qué.
- Anímelos a que compartan sus sentimientos y sus actitudes.

3 Ayúdeles a desarrollar habilidades

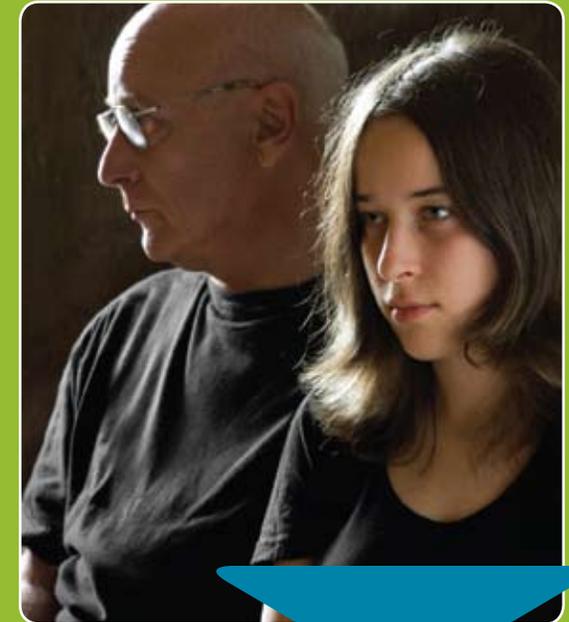
- Ayúdeles a desarrollar su autoestima y autocontrol; dé reconocimiento a las buenas decisiones, demuéstrelas respeto incluso si no está de acuerdo, pasen tiempo juntos, tenga cuidado de no avergonzarlos, sea un modelo a seguir, comparta lo que usted siente, anímelos a que se ofrezcan como voluntarios.
- Ayúdeles a desarrollar habilidades para resolver problemas y rechazar la presión de los amigos; dramaticen diferentes situaciones, deles oportunidad de escoger, pídale sus opiniones.

4 Establezca límites y vigile a sus hijos

- Establezca límites: comuníquelas reglas y sea consecuente, firme y justo cuando tenga que imponer castigos
- Vigile el tiempo de sus hijos: Sepa dónde, con quién, qué, cuándo, por qué; esté atento a influencias o circunstancias negativas.
- Limite el acceso: Mantenga las sustancias alcohólicas, cigarrillos y medicamentos de receta bajo llave y cualquier otra droga lejos de casa.

5 Cuídese usted mismo

- Desarrolle y mejore su propia estima, autocontrol y habilidades para resolver problemas. Usted es el modelo a seguir más importante que tiene su hijo(a).
- Dé buen ejemplo; las palabras funcionan mejor si están respaldadas con acciones.
- Mantenga su estrés bajo control: atienda sus propias necesidades.
- Participe: hágase voluntario; invite a otros a que se hagan voluntarios.



¿Cómo comienzo las conversaciones?

- **Use momentos de enseñanza:** una canción, un programa de TV, un comercial o artículos en revistas o periódicos son útiles para comenzar una conversación: “Ayer escuché la canción _____ que hablaba sobre _____. “¿Sabes qué es eso?” o “¿Qué piensas de eso?”
- **Hable de sus propios sentimientos:** “Estoy molesto/triste/preocupado porque...”
- **Comparta una historia y pregunte a su hijo(a) qué opina:** “Ayer en la oficina un compañero estaba hablando acerca de _____ y eso me dejó preocupado. ¿Qué crees tú?”
- **Sea honesto sobre sus preocupaciones:** “Estoy preocupado porque supe que Pepita Pérez estaba haciendo _____. ¿Qué piensas de su decisión?”

¿Qué hacer si usted sospecha que su hijo/adolescente está involucrado en conductas riesgosas?



Escuche,
pregunte, no interrumpa.

ESCUCHE

Antes de confrontar a su hijo(a):

- Mantenga la calma; no inicie la conversación mientras esté alterado.
- Pida consejo a personas en quienes confíe.
- Aprenda más sobre conductas riesgosas.
- Planee lo que quiere decir y cómo decirlo.
- Prepárese para escuchar.
- Piense que ésta es una oportunidad para mejorar su relación.

Cuando confronte a su hijo(a):

Dígale a su hijo(a) lo que usted siente:

- Dígale que lo/la ama y que a usted le preocupa que pueda estar usando drogas o tomando alcohol, que tenga relaciones sexuales o que pueda ser miembro de alguna pandilla.
- Si ellos lo niegan y usted no tiene pruebas concretas, establezca una conversación general sobre el uso del alcohol y drogas en adolescentes, las relaciones sexuales y la participación de jóvenes en pandillas.
- Evite enfurecerse, ponerse emocional o ignorar la situación; estas actitudes bloquean la conversación.
- Dígale que usted se preocupa cuando él/ella participa en estas actividades.

Explique los posibles riesgos y consecuencias:

- Algunos de los riesgos son embarazo o transmisión de enfermedades sexuales, agresiones físicas o sexuales, lesiones o muerte, hacer cosas que puedan causarles vergüenza a ellos o a sus amigos, problemas de salud o adicción al alcohol o las drogas.
- Indíquele las reglas en casa y las consecuencias si tales reglas no se siguen.

Busque ayuda cuando sea necesario:

- Ayude a que su hijo(a) adolescente obtenga asistencia profesional si usted está preocupado porque pueda ser miembro de una pandilla, tenga relaciones sexuales o abuse de las drogas o el alcohol.
- Llame al 703.GET.HELP ó 1.800.CHILDREN

Recursos

Embarazo en adolescentes, salud sexual, relaciones:

Campaña de la Ciudad de Alexandria sobre el Embarazo en los Adolescentes

www.alexgetreal.com/espanol 703.746.5030

Campaña Nacional para prevención de embarazos en adolescentes y embarazos no deseados

www.thenationalcampaign.org/parents

Defensores de la juventud – Centro de educación sexual para padres

www.advocatesforyouth.org

Abuso de sustancias en adolescentes:

Coalición de Alexandria para la prevención de abuso de sustancias

www.preventitalexandria.org 703.746.3670

Alianza por un país libre de drogas

www.drugfree.org

Muy inteligente para comenzar

www.toosmartostart.samhsa.gov

Pandillas:

Prevención e intervención de pandillas de Alexandria

www.alexandriava.gov/gangprevention

Fuerza contra las pandillas de la región norte de Virginia www.preventgangsnova.org

703.GET.HELP (438-4357)

General:

800.CHILDREN (244-5373)

Línea de ayuda en todo el estado que ofrece recursos y educación para padres y personas al cuidado de otros.

Hable con los muchachos acerca de asuntos difíciles www.talkingwithkids.org

Salud de los muchachos para padres

www.kidshealth.org/parent

Collaborating Efforts



Campaña de la Ciudad de Alexandria sobre el Embarazo en los Adolescentes (ACAP)

Trabaja en colaboración con los jóvenes y por los jóvenes para que alcancen éxito en la vida a través de la participación activa y el compromiso personal. ACAP busca una sustancial reducción de embarazos en adolescentes y de las consecuencias que traen para sus vidas, a través de una adecuada educación de acuerdo con su cultura y edad. También se ofrecen programas de defensoría, asistencia técnica, prevención de servicio directo y concientización pública. Para información adicional acerca de ACAP, visite www.alexgetreal.com/espanol.



SAPCA

Es una alianza de más de 80 miembros representada por padres, jóvenes, escuelas, organizaciones gubernamentales de recreación y salud, organizaciones sin ánimo de lucro, medios de comunicación, empresas, comunidades de fe, políticos y oficiales de la ley, cuya misión consiste en lograr la participación de toda la comunidad en la reducción del uso y abuso de sustancias entre los jóvenes en la ciudad de Alexandria. SAPCA fue fundada en 2007 como parte de la Alianza para una Alexandria más sana (Partnership for a Healthier Alexandria - <http://www.alexhealth.org/partnership>). El alcalde de Alexandria, William D. Euille, es el director honorario de la junta de SAPCA. Para información sobre membresía y SAPCA, visite www.preventitalexandria.org



Fuerza comunitaria de Alexandria para la prevención de pandillas

Es un grupo comunitario codirigido por el alcalde Euille y el concejal Krupicka, que trabaja con el liderazgo del gobierno de la ciudad y sus escuelas para mantener a la fuerza pública informada sobre iniciativas e inquietudes en relación a las pandillas en el área, para reforzar la educación y participación de la comunidad y para identificar programas y asuntos legales que mitiguen los asuntos relacionados con las pandillas y la violencia. Todo esto en colaboración con la Fuerza contra las pandillas de la región norte de Virginia y las asociaciones del área Metro de DC. www.alexandriava.gov/gangprevention

